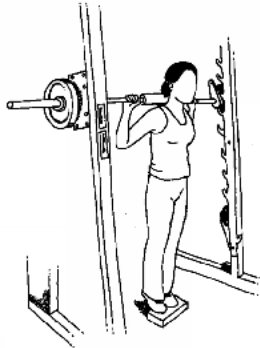




## BALTIC REHAB - FOTLEDSTRÄNING I STÅENDE - AVANCERAT

1-Jun-2010 16:07



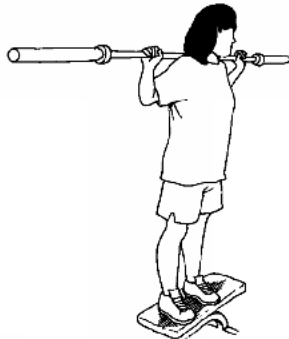
Omgångar: 3-4, Uppreningar: 20,  
Belastning: stegrande  
Tåhävning med skivstång.



Omgångar: 3-4, Uppreningar: 20 per  
sida, Belastning: stegrande  
Balansera på plattan och drag  
samtidigt armen bakåt i en  
sågrörelse.



Omgångar: 3-4, Uppreningar: 20 per  
sida, Belastning: stegrande  
1(2). Step up. Stå med fötterna lite  
isär. Stå rak i ryggen med stängen  
på axlarna. Kliv upp med ena foten  
på bänken.



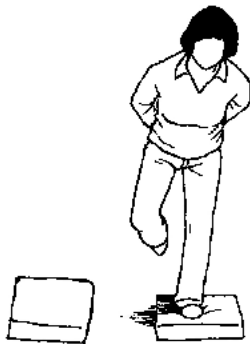
2(2). Kliv därefter upp med den andra  
foten. Kliv sakta ned igen. Byt fot  
därefter.



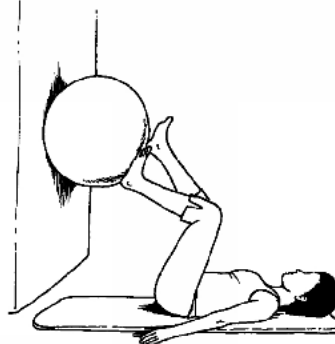
Omgångar: 3, Uppreningar: 30 per  
sida  
Stå med båda fötterna på  
balansplatta. För över tyngden åt alla  
olika håll.



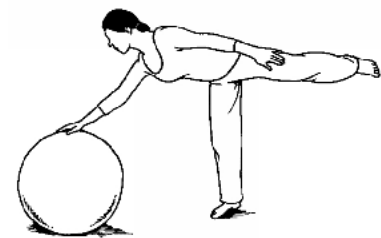
Omgångar: 3, Uppreningar: 30  
Spänn magen. Gör små  
knäböjningar.



Omgångar: 3, Uppreningar: 30 per  
sida  
Skridskosteg på mjuka plattor.



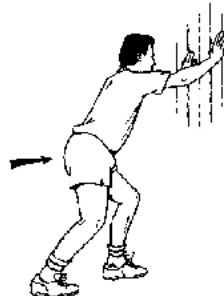
Omgångar: 3, Uppreningar: 30  
För bollen med fötterna upp och ned  
längs med väggen, vandrandes.



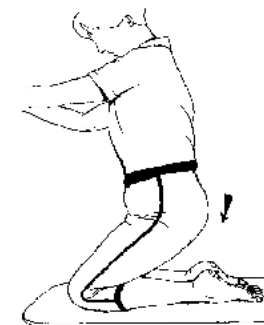
Omgångar: 3, Tid: 60-100 sekunder  
Rulla bollen i olika riktningar.  
Bibehåll rak nacke och rygg.



Omgångar: 2-3 per sida, Tid: 20  
sekunder per sida  
Med stöd mot vägg och bakre benet  
rakt. Fall framåt i höften tills töjning  
känns i vaden.



Omgångar: 2-3 ggr per sida, Tid: 20  
sekunder per sida  
Med böjt bakre ben. Fall framåt i  
höften tills töjning känns i vaden.



Omgångar: 3, Tid: 30 sekunder  
Sjunk ner på hälsarna till töjning  
känns i underbenets framsida.